



## A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE DORES ARTICULARES

Stela Késia Guedes Rodrigues<sup>1</sup>  
Gabriela Meira de Moura Rodrigues<sup>2</sup>  
Eliane Maria de Oliveira Monteiro<sup>3</sup>

### Resumo

**Introdução:** A prática de exercícios físicos é de fundamental importância em todas as idades, pois traz benefícios à saúde, melhorando a qualidade de vida. Desse modo, vale ressaltar que as articulações são beneficiadas quando o indivíduo possui vida ativa e executa os exercícios de forma correta, prevenindo doenças recorrentes ao sedentarismo como também desgastes devido ao sobrepeso e idade avançada. Praticar exercícios físicos não faz com que os praticantes estejam imunes aos problemas articulares, pelo contrário, também estão sujeitos às lesões, devido às sobrecargas e fortes impactos, por consequência da prática inadequada dos mesmos. **Objetivos:** Apresentar os benefícios da prática de exercícios físicos na prevenção de dores articulares como também no tratamento das mesmas, abordar sobre as doenças que mais causam dores articulares, conscientizar os leitores de que a prática de exercícios físicos de forma correta é fundamental na prevenção e tratamento de dores nas juntas, caso contrário o indivíduo terá como consequências as lesões. **Metodologia:** Este estudo foi elaborado a partir de uma revisão de literatura por meio de pesquisas e análises textuais interpretativas nas bases de dados bibliográficos como documentários e artigos científicos relacionados ao tema. Foram utilizados como descritores e conceitos sobre dores articulares, relatos de dores articulares, influência dos exercícios físicos na causa e tratamento de dores articulares. **Conclusão:** A prática correta de exercícios físicos regularmente é essencial para que se tenha a promoção da saúde. Pois os seres humanos são "máquinas do movimento". Cuidados como atentar-se a posições e movimentos que trazem desconforto, corrigindo-as e manter uma boa postura combinados a uma vida mais ativa é a chave para ter articulações mais saudáveis, retardando ou prevenindo o indivíduo de fazer o uso de medicamentos, fisioterapia e até mesmo cirurgias.

**Palavras-chave:** Juntas doloridas, doenças reumatológicas, contusão.

---

<sup>1</sup> Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário do Desenvolvimento do Centro-Oeste- Unidesc-Goiás. E-mail: Stela Késia Guedes Rodrigues.

<sup>2</sup> Biomédica acupunturista. Doutora em Engenharia de Sistemas Eletrônicos e Automação. Docente dos cursos de saúde. Unidesc, Luziânia, Brasil. E-mail: gabriela.moura@unidesc.edu.br.

<sup>3</sup> Docente do curso de Fisioterapia, Educação Física, Enfermagem, Farmácia e Nutrição. Coordenadora dos Cursos de Fisioterapia e Educação Física. Mestrado em Ciência da Motricidade Humana pela Universidade Castelo Branco-RJ. Unidesc, Luziânia, Brasil. E-mail: eliane.monteiro@unidesc.edu.br.



## **Abstract**

**Introduction:** *The practice of physical exercise is of fundamental importance for all ages, as it brings health benefits, improving the quality of life. Thus, it is noteworthy that the joints are benefited when the individual has an active life and performs the exercises correctly, preventing recurrent illnesses to sedentary lifestyles as well as wear and tear due to overweight and old age. Practicing physical exercise does not make practitioners immune to joint problems, on the contrary, they are also subject to injuries, due to overloads and strong impacts, as a result of their inadequate practice. Objectives:* *To present the benefits of physical exercise practice in preventing joint pain as well as treating them, addressing the diseases that most cause joint pain, make readers aware that the practice of physical exercise correctly is essential in the prevention and treatment of joint pain, otherwise the individual will have injuries as consequences. Methodology:* *This study was developed from a literature review through research and interpretive textual analysis in bibliographic databases such as documentaries and scientific articles related to the topic. As descriptors and concepts about joint pain, reports of joint pain, influence of physical exercises on the cause and treatment of joint pain were used. Conclusion:* *The correct practice of physical exercise regularly is essential for health promotion. For human beings are "machines of movement". Care such as paying attention to positions and movements that bring discomfort, correcting them and maintaining good posture combined with a more active life is the key to having healthier joints, delaying or preventing the individual from using medication, physiotherapy and even surgeries.*

**Keywords:** *Sore joints, rheumatologic diseases, contusion.*

## **Introdução**

A prática de exercícios físicos é de fundamental importância em todas as idades, pois traz benefícios à saúde, melhorando a qualidade de vida. Desse modo, vale ressaltar que as articulações são beneficiadas quando o indivíduo possui vida ativa e executa os exercícios de forma correta, prevenindo doenças recorrentes ao sedentarismo como também desgastes devido ao sobrepeso e idade avançada [1,2,3].

Praticar exercícios físicos não faz com que os praticantes fiquem imunes aos problemas articulares, pelo contrário, também estão sujeitos às lesões, devido às sobrecargas e fortes impactos, por consequência da prática inadequada dos mesmos [4].

A metodologia utilizada na elaboração do trabalho foi a revisão de literatura por meio de pesquisas e análises textuais interpretativas nas bases de dados bibliográficos como documentários e artigos científicos relacionados ao tema abordado. O presente trabalho objetivou-se em apresentar e



conscientizar sobre os benefícios da prática de exercícios físicos na prevenção de dores articulares como também no tratamento das mesmas [5].

## **Metodologia**

Este estudo foi elaborado a partir de uma revisão de literatura através de pesquisas e análises de textos interpretativos nas bases de dados bibliográficos como documentários e artigos científicos relacionados ao tema. Foram utilizados como descritores e conceitos sobre dores articulares, relatos de dores articulares, influência dos exercícios físicos na causa e tratamento de dores articulares.

A revisão da literatura tem como base o processo de análise, busca e descrição no intuito de responder perguntas de algum tema em estudo. Materiais como artigos de periódicos, livros, jornais, relatórios governamentais, registros históricos e outros similares a estes, são a base da revisão de literatura, que como o próprio nome indica, é o processo de analisar todo um material que já tenha disponível sobre o tema [5].

As revisões da literatura servem para criar um novo estudo de um tema já citado antes em outros estudos de relevância publicados anteriormente, no intuito de enriquecê-lo ou concluir sobre um novo tema de interesse. Há uma diversidade de estudos de revisão, só que cada um deles possui uma metodologia específica para desenvolver o trabalho [6].

## **Desenvolvimento**

A doença em si traz ao indivíduo consequências e impactos onde são descritos de maneiras diferentes, pelo fato de cada pessoa ter a sua forma de reagir e responder a dor de maneira particular. Diante da dor, cada indivíduo reage de uma maneira diferente onde circunstâncias sociais e a personalidade influenciam junto às condições físicas na intensidade da dor, podendo lhe permitir ser mais resistente ou frágil frente ao processo patológico. No caso de indivíduos com doenças reumáticas, elas acabam tendo sua performance do dia a dia comprometida, como o trabalho e lazer, afetando a autoestima e acarretando limitações no desempenho, mas como já dito, cada um sente de uma maneira e graus diferentes [1].

A osteoartrite, conhecida como a forma mais comum de doença articular, tendo como características, danos à cartilagem da articulação e inflamações que causam dores, perda de função e de qualidade de vida. Essa doença possui um processo lento e gradual, onde a população adulta é o alvo principal, destacando os idosos e obesos devido ao índice de massa corporal aumentado e não tratado, fazendo com que desenvolvam a osteoartrite [7].

A fibromialgia é uma doença crônica e que afeta todo o corpo, tendo como características comuns



as dores musculares generalizadas, fadiga muscular, rigidez articular, alterações psicológicas dentre outras. A dor causada não é progressiva e nem causa lesões às células, mas pode ocorrer de forma isolada, ou com ligação a outras doenças reumáticas [2].

A artrite reumatóide, se caracteriza por ser uma doença inflamatória crônica progressiva, onde ocorre a inflamação da membrana sinovial, sendo punhos e mãos os mais acometidos por essa doença. Podem se manifestar em qualquer idade, mas é comum ver maior número de casos a partir dos 40 anos de idade [8].

No futebol a alta exigência dentro dos movimentos esportivos geram uma produção de potência nas articulações do joelho e tornozelo. O treino excessivo junto ao pouco tempo de descanso para recuperação podem ser um dos fatores responsáveis pelas queixas de dores articulares dos atletas. Dentre os estudos realizados boa parte dos futebolistas relataram dores, sendo com maior prevalência nos membros inferiores, principalmente nas articulações do tornozelo e joelhos. Desse modo é importante conhecer a prevalência dessas dores para que possa ser evitado ou diminuídas essas lesões articulares [4].

Os exercícios físicos têm sido fundamentais na prevenção e também tratamento de diversas doenças crônicas degenerativas, a osteoartrose é uma delas. Para o tratamento é indicado exercícios, terapia física local, reabilitação entre outros meios, sendo a fisioterapia também um excelente meio de tratamento para a mesma, trazendo excelentes resultados se for feita da maneira correta. Com esses tratamentos é possível ter a manutenção da função articular, onde por consequência acaba trazendo mais qualidade de vida a essas pessoas [3].

Estudos feitos recentemente mostram que um indivíduo pode melhorar suas funções, desempenho, os sintomas e o bem estar através do exercício aeróbico feito na intensidade correta. Ainda nesses estudos mostram que a prática de atividade física aeróbica traz abundante ativação do sistema opioide endógeno, aumentando a tolerância à dor, resultando numa resposta analgésica. As atividades físicas também influenciam no encorajamento das pessoas para voltar a exercer suas atividades diárias [2].

Portanto, é essencial que haja a proteção das articulações, por meio de cuidados com balancear os períodos de atividades com um descanso proporcional, evitar posições e movimentos que levem ao agravamento de lesões já existentes, como também gerar novas, respeitar a dor para que não ultrapasse aquele limite, pois a dor é um sinal de alerta, usar as articulações mais fortes, sempre que possível, praticar regularmente exercícios para que se tenha a manutenção da força muscular e amplitude de movimento, para que se tenha uma proteção maior dessas articulações, evitando rigidez e desgastes; Enfim, através da implementação dessas orientações, é possível ter a manutenção das



articulações, redução da dor e da fadiga [1].

## **Conclusão**

A prática de exercícios físicos regulares promove saúde, bem estar, previne doenças, melhorando também a estética. Garantindo melhor qualidade de vida em todas as idades, isso é fato. Desse modo, vale ressaltar que a prática da mesma previne e ajuda no tratamento de doenças que afetam as articulações. Pois com o fortalecimento da musculatura, trará mais sustentação dos ossos, e melhor lubrificação das cartilagens, promovendo um melhor deslizamento, flexibilidade, amplitude de e equilíbrio para as articulações.

Dentre as doenças que mais atacam as articulações destacam-se a osteoartrite, artrite reumatoide, bursite/tendinite e fibromialgia. Adultos e obesos são os mais acometidos, devido aos desgastes causados pelo passar dos anos e excesso de peso sem ter o fortalecimento adequado. Mas não é só a falta de exercícios físicos que traz malefícios às articulações, pois a má execução como também o excesso pode trazer sérios danos, as lesões. Como é o caso de vários praticantes de esportes, musculação, crossfit, entre outros, atingindo desse modo todas as idades.

Portanto, fica evidente que a prática correta de exercícios físicos regularmente é essencial para que se tenha a promoção da saúde. Pois os seres humanos são "máquinas do movimento". Cuidados como atentar-se a posições e movimentos que trazem desconforto, corrigindo-as e manter uma boa postura combinados a uma vida mais ativa é a chave para ter articulações mais saudáveis, retardando ou prevenindo o indivíduo de fazer o uso de medicamentos, fisioterapia e até mesmo cirurgias.

## **Referências**

- [1] Noordhoek J, Loschiavo FQ. Intervenção da terapia ocupacional no tratamento de indivíduos com doenças reumáticas utilizando a abordagem da proteção articular. *Revista Brasileira de Reumatologia*. 2005; 45 ( 4 ): 242-244.
- [2] Batista JS, Borges AM, Wibelinger LM. Tratamento fisioterapêutico na síndrome da dor miofascial e fibromialgia. *Revista Dor*. 2012; 13 (2): 3-4.
- [3] Souza DV, Santos ML, Rodrigues KA, Barreto RJ, Tinoco AGP, Borges GF. Exercícios físicos e osteoartrose: uma revisão sistemática. *Fisioterapia em movimento*. 2013; 26 (1): 193-202.
- [4] Azevedo R, Rocha SE, Pivetta CF. Relatos de dores articulares em jovens futebolistas. *SIEPE, Salão Internacional de ensino, pesquisa e extensão*. 2020; 6 (2): 2-4.
- [5] Mendes KDS, Silveira RCCP, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & contexto enfermagem*. 2008; 17 (4): 758-764.



## ***REVISTA LIBERUM ACCESSUM***

---

[6] Mancini MC, Sampaio RF. Quando o objeto de estudo é a literatura: estudos de revisão. *Revista brasileira de fisioterapia*. 2006; 10 (4): 361-472.

[7] Pacca DM, De-Campos GC, Zorzi AR, CHAIM EA, DE-Miranda JB. Prevalência de dor articular e osteoartrite na população brasileira obesa. *ABCD, Arquivos brasileiros de cirurgia digestiva*. 2018; 31 (1): 1-3.

[8] Goeldner I, Skare TL, Razão ITM, Rosa USR. Artrite reumatoide: uma visão atual. *Jornal Brasileiro de Patologia e Medicina Laboratorial*. 2011; 47 (5): 495-503.